

عقل کا دشمن

یعنی
غصے کے نقصانات اور ان کا علاج

مفتی محمد آصف عبداللہ قادری
ممتاز عالم دین

نور الحق محمد عبداللہ قادری

رابطہ: 0322-2232030
www.noorequran.net



جامع مسجد بہار شریعت
بہار اکیلا کراچی

ماحول کی آلودگی میں کامیابی کا پاکیزہ سفر
آپ کا منتخب جگر آپ کی آنکھوں کی ٹھنڈک ہوگا (انشاء اللہ تعالیٰ)

نورِ حمزہ اسلامک کالج



میٹرک پاس ہونہار طلباء کیلئے سنہری موقع (Golden Chance)

نشستیں
انتہائی محدود

★ پرسکون تعلیمی ماحول جدید سہولیات سے مزین ہاسٹل
★ ایئر کنڈیشنڈ کلاس رومز

مکمل عالم کورس (دوبنٹائی) بمعدہ M.B.A Finance

انٹرویو ٹیسٹ بمقام نورِ حمزہ اسلامک کالج، گلشن معمار، کراچی

فارم کا اجراء مورخہ 18 مئی 2011ء بروز بدھ

انٹرویو ٹیسٹ شیڈول مورخہ 5، 12، 19، 26 جون 2011ء

نوٹ: اختتامیہ جن طلباء کے فارم منتخب کرے انہیں کو انٹرویو میں شامل کیا جائیگا بغیر دعوت و حجت نہ فرمائیں۔

رابطہ: 0322-2232030

انتساب

امیر طیبہ، اسد اللہ و اسد رسول اللہ

سید الشهداء حضرت حمزہ رضی اللہ عنہ

کے نام

جنہیں مصطفیٰ جانِ رحمت صلی اللہ علیہ وسلم نے بعد از وصال ان خطابات سے نوازا
يَا حَمَزَةُ فَاعِلِ الْخَيْرَاتِ ، يَا كَاشِفَ الْكُرْبَاتِ (اے نعمتیں بانٹنے
والے اور اے غموں کو دور کرنے والے) ﴿المصاب اللہ ص 1 ج 212﴾

اور

سرکارِ بغداد حضورِ غوثِ پاک رضی اللہ عنہ

کے نام

جن کے بارے میں مجدد الف ثانی رضی اللہ عنہ کا خلاصہ کلام یہ ہے
کہ بفضل اللہ انوار و تجلیات فیوض و برکات اس طور پر منتقل ہو چکے ہیں کہ
شیخ عبدالقادر جیلانی قطبیت کے اس درجہ پر فائز ہیں کہ اب ہمیشہ کے لئے
ولایت کا تاج اسے عطا کیا جائے گا جو اس در سے فیض یاب ہو ﴿کتوبات شریف﴾

الافتاء

محدث مدینہ طیبہ شیخ محقق علی الاطلاق سیدی وسندی

عبدالحق محدث رضی اللہ عنہ

کے نام

جن کے فیض کی بنا پر صدیوں سے برصغیر میں بخاری و مسلم کا نور
سینوں میں منتقل ہوا جنہوں نے میلاد النبی صلی اللہ علیہ وسلم کے موقع پر کھڑے
ہو کر باادب درود و سلام پیش کرنے کو اپنی نجات کا ذریعہ قرار دیا اور تمام
علماء و مشائخ اور شیوخ طریقت اہلسنت کے نام جنہوں نے اپنی کوششوں
سے گمراہوں کو ہدایت کا راستہ بتایا اور فضل الہی سے سخت دلوں کو موم
کر دیا۔

فہرست کتاب

نمبر شمارہ	عنوان	صفحہ نمبر
1	پہلے اسے پڑھیے	1
2	دو پر حاضر کا مہلک مرض	2
3	خیر و برکت سے محرومی کا سبب؟	4
4	Book Exporter کا حیرت انگیز انکشاف!	6
5	مؤمن ہے تو بے نیکی لڑتا ہے پسای	6
6	ہم سے کی ڈائری	7
7	ماڈرن اسلام یا ۱۴۰۰ سال پرانا اسلام؟	9
8	بے حیائی کے نقصانات	10
9	غیرت ایمانی کا ایک واقعہ	13
10	دہشت گرد کون؟	14
11	مسلمانوں کی بے بسی	14
12	اسلام دشمن ادوارے	15
13	جھجک ختم کرنے کی ”دوا“ یا -----؟	16
14	با حیا پر عنایت خداوندی	18
15	جنت کی عنایت	20
16	صحابہ کرام علیہم الرضوان کی حیا	20
17	بے حیائی کی فحشیت	21
18	موجودہ مسلمانوں کی حالت زار	21
19	روحانی طاقت	23
20	مہلک ہتھیار	24
21	حیا اور موجودہ مسلمان	25
22	برگزیدہ ماں	27

جملہ حقوق بحق مؤلف محفوظ ہیں

نام کتاب

عقل کا دشمن

صفحات

28

اشاعت اول

جمادی الاول ۱۴۳۲ھ / اپریل 2011ء

تعداد 2000



زیر اہتمام



نور القسز غوثیہ آر انٹرنیشنل



جامع مسجد بہار شریعت بہادر آباد کراچی

Cell: 0322-2232030

www.tafseerquran.net / www.khatmeqadria.net / www.noorequran.net

پہلے اسے پڑھیے

عقل عظیم نعمت ہے۔ اس کے ذریعے بے شمار کامیابیاں اور سعادتیں دنیا و آخرت میں حاصل کی جاسکتی ہیں، شیطان ہمارا کھلا دشمن ہے، وہ ہمیں ہر معاملے میں ناکام کرنا چاہتا ہے، اپنی ذات کے لیے غصہ شیطان کا ہتھیار اور انسانی عقل کا دشمن ہے۔ اس غصے کی وجہ سے بے شمار اخلاقی اور روحانی بیماریاں جنم لیتی ہیں۔ لہذا ضروری ہے کہ غصہ کی حقیقت اور نقصانات کو سمجھا جائے یہ تحریر حضرت علامہ مفتی آصف عبداللہ قادری صاحب کے بیان کی کتابی صورت ہے۔ جس میں غصے کی حقیقت کو واضح کرنے کے ساتھ اس کو قابو کرنے کا طریقہ اور علاج بھی احسن انداز میں تجویز کیا گیا ہے۔ اس کتاب سے فائدہ حاصل کرنے کا طریقہ یہی ہے کہ غصہ کے بارے میں معلومات پڑھنے کے ساتھ اس میں بیان کردہ غصہ کے علاج پر بھی توجہ دی جائے۔ عموماً غصہ کی معلومات تو ہمارے ذہن میں ہوتی ہیں لیکن علاج پر توجہ نہ ہونے کی وجہ سے ہم اخلاقی اور روحانی بیماریوں سے نہیں بچ پاتے۔ کتاب کے ہر قاری سے التجاء ہے کہ اول تا آخر مطالعہ کر کے کامل نفع اٹھائیے اور اسباب و علاج پر توجہ دیجئے تاکہ قلبی راحت پر سکون گھریلو زندگی، حسنِ خلق، اچھی صحت اور بے شمار کامیابیاں آپ کا مقدر بن سکیں۔

اللہ تعالیٰ اس کتاب کو ہم سب کے لیے بانی و غاہری راحتوں کا سبب بنائے۔

امین نبی اللہ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم

عقل کا دشمن

تقویٰ اللہ تعالیٰ کی ایک عظیم نعمت ہے اور قرب الہی کا بہترین ذریعہ ہے۔

چنانچہ ارشاد باری تعالیٰ ہے

إِنَّ أَحْوَجَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ اتَّقِيَهُمْ

(حجرات: ۱۳-۲۱)

بے شک اللہ کے یہاں تم میں زیادہ عزت والا وہ

ہے جو تم میں زیادہ پرہیزگار ہے۔

(کنز الایمان)

اور پرہیزگاروں کے لئے فرمایا۔

وَجَنَّةٌ غَرَضُهَا السَّمُوتُ وَلَآ ذُرَىٰ أُعِدَّتْ

لِلْمُتَّقِينَ (آل عمران: ۱۳۳-۱۳۴)

اور جنت جس کی چوڑائی میں آسمان اور زمین

آجائیں پرہیزگاروں کے لئے تیار کی ہے۔

(کنز الایمان)

پرہیزگار متقی کون لوگ ہیں اس کی تعریف یوں بیان ہوئی۔

الَّذِينَ يُتَّقُونَ فِي الْمَسَاجِدِ وَالْقُرَىٰ وَالْكَثِيفَةِ

وہ جو اللہ کی راہ میں خرچ کرتے ہیں خوشی میں اور

الْعِظَةِ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ

رجح میں اور غصہ پیٹنے والے اور لوگوں سے درگزر

کرنے والے اور نیک لوگ اللہ کے محبوب ہیں۔

الْمُحْسِنِينَ ۝

(آل عمران: ۱۳۳-۱۳۴)

(کنز الایمان)

قرآن مجید فرقانِ حمید سے معلوم ہوا کہ غصہ پر قابو پانا متقیوں کی علامت ہے اور اللہ

تعالیٰ کی محبت کا ذریعہ ہے آئیے غصے کے بارے میں مزید جاننے کی سعادت حاصل کیجئے۔

اللہ رب العالمین کے نیک بندے قرآن مجید فرقانِ حمید پر عمل کرنے والے تھے جب ان کے

سامنے قرآن پاک کی آیات پڑھی جاتیں تو دی کی کیفیات پر بہت ہی اچھا اثر ہوتا اور ان کے تقویٰ

میں مزید اضافہ ہو جاتا اور وہ فوراً اس پر عمل کے لئے تیار ہو جاتے تھے۔

غصے کے بدلے مہربانی:-

ایک بزرگ علیہ الرحمہ کا واقعہ ہے کہ ان کا شیر خوار بچہ گھر میں بیٹھا ہوا تھا اور ان کی کنیز گرم گرم تیغ لے کر آ رہی تھی غلطی سے وہ تیغ اس کے ہاتھ سے چھوٹ کر بچے پر گری اور بچے کا انتقال ہو گیا یقیناً یہ ایک بہت بڑا حادثہ تھا ان کو شدید غصہ آیا رنج اور غصے کی کیفیات چہرے پر ظاہر ہوئیں چہرہ سرخ ہو گیا کنیز نے فوراً اس آیت کریمہ کی تلاوت کی: **وَالْكَلِمِينَ الْغَيْظَ:**

(زجر) متقی پر بیزار کار لوگ غصہ چینی والے ہوتے ہیں۔ آپ کا یہ سننا تھا کہ فرمایا میں نے اپنے غصے کو پنی لیا پھر اس نے اگلی آیت کریمہ کا حصہ تلاوت کیا: **وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ:** (زجر) نیک پر بیزار کار لوگوں سے درگزر کرنے والے انہیں معاف کرنے والے ہوتے ہیں۔ آپ نے فرمایا کہ میں نے حیرتی خطا معاف کر دی۔ اس نے اگلا حصہ تلاوت کر دیا **وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ:** (زجر) اور اللہ احسان کرنے والوں کو پسند فرماتا ہے۔ آپ نے فرمایا جا میں نے تجھے اپنی غلامی سے آزاد کیا۔

محترم قارئین کرام! اس آیت کریمہ میں غصہ چینی، لوگوں سے درگزر کرنے اور احسان کرنے کا ذکر ہے اور ایسے ہی لوگوں کو متقی قرار دیا گیا اور فرمایا جنت متقیوں کے لیے تیار کی گئی ہے اور اس واقعے میں ہم نے پڑھا کہ اللہ کے نیک بندے قرآن پاک کو سنتے تو فوراً عمل کے لیے تیار ہو جاتے ان شاء اللہ ہم بھی قرآن پاک پر ضرور عمل کریں گے۔ اس آیت کریمہ میں غصہ پی جانے کا حکم پہلے ہے اور معاف کرنے کا ذکر بعد میں تو معلوم ہوا معاف وہی کر سکتا ہے جو پہلے اپنے غصے کو قابو کر لے۔

قرآن مجید فرقان حمید میں ارشاد فرمایا:-

وَلَقَدْ صَبَّرَ وَغَفَّرَانِ ذَلِكَ لِمَنْ عَزَمَ الْأُمُورَ
(شوری: ۴۳-۴۴) **کے ہیں ہم۔**
(کنز الایمان)

اس آیت کریمہ پر غور کریں پہلے صبر کا ذکر پھر عاف کرنے کا ذکر ہے صبر نام ہے برداشت کرنے اور غصہ چینی کا نیز اس آیت کریمہ سے یہ معلوم ہوا غصہ چینی والوں اور معاف کرنے والوں کو قرآن پاک باہمت قرار دے رہا ہے اس آیت کریمہ سے ان لوگوں کو عبرت حاصل کرنی چاہیے جو غصہ کر کے یہ سمجھتے ہیں کہ ہم بہادر ہیں اور ہمت والے ہیں اور غصہ چینی اور معاف کرنے کو بزدلی قرار دیتے ہیں۔ سوچیں! نبی کریم ﷺ سے بڑھ کر کس کی سوچ اچھی ہو سکتی ہے سرکارِ دوعالم ﷺ کا جو فیصلہ ہے یقیناً یہ فیصلہ درست اور بہترین ہے چنانچہ اللہ رب العالمین قرآن مجید میں نبی کریم ﷺ کے متعلق فرماتا ہے:-

وَمَا يَنْظِقُ عَنْ الْهَوَىٰ إِنْ هُوَ إِلَّا وَخْيَ يُوحَىٰ
(نجم: ۲۰-۲۱) **نہیں مگر وحی جو انہیں کی جاتی ہے۔**
(کنز الایمان)

نبی کریم ﷺ بہادر کے قرار دے رہے ہیں یہ غور کرنا ہے۔ چنانچہ حدیث مبارکہ نور سے ملاحظہ کیجئے:-

عن ابی ہریرۃ عن النبی ﷺ قال لیس
الشدید بالسرعة انما الشدید الذی
یملک نفسه عند الغضب
(صحیح بخاری کتاب الادب باب 76) **ہے** جب غصہ آئے تو وہ اس پر قابو پا لے۔
(حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے مروی ہے نبی کریم ﷺ نے ارشاد فرمایا وہ شخص بہادر اور پہلوان نہیں جو کسی کو شتم پر بچھاڑ دے) بلکہ بہادر وہ شخص ہے جو اپنے غصے کو قابو کر لے۔

یعنی اپنے آپ کو بے قابو نہ ہونے دے۔ کہ نبی کریم ﷺ نے ارشاد فرمایا:-

السَّوْعَةُ كُلُّ السَّوْعَةِ السَّوْعَةُ كُلُّ السَّوْعَةِ
السَّوْعَةُ كُلُّ السَّوْعَةِ الرَّجُلُ الَّذِي يَغْضَبُ
فِي شِدَّةِ غَضَبِهِ وَيَحْمَرُّ وَجْهَهُ وَيَخْشَعُهُ
جِلْدُهُ فَيَسْرِعُ غَضَبُهُ
(مسند امام احمد صفحہ 376 جلد 5)
بہادری اور کھل بہادری یعنی تین مرتبہ فرمایا بہادری
اور کھل بہادری یہ ہے کہ وہ شخص جسے غصہ آئے اور
شدید غصہ آئے اور اس کا پیٹھ سرخ ہو جائے اور
اس کے رونگٹے کھڑے ہو جائیں تو وہ اس غصہ پر
قابو پالے۔

قرآن مجید فرقان حمید اور احادیث علیہ ہمارے رہنمائی کے لیے کافی ہیں غصہ پینے
والا، لوگوں سے درگزر کرنے والا، معاف کرنے والا، بزدل نہیں بلکہ بہادر ہے، باہمت ہے
باوقار ہے، باحوصلہ ہے۔ ہاں غصے میں بے قابو ہو جانے والا بزدل ہی نہیں بلکہ بے ہمت
ہے۔ چنانچہ غصہ پینے والوں کی شان میں یوں ارشاد ہوا:-

فَمَا أُوتِيتُمْ مِنْ شَيْءٍ فَمَتَّاعُ الْخَيُوفَةِ الدُّنْيَا
وَمَا عِنْدَ اللَّهِ خَيْرٌ وَأَبْقَى لِلَّذِينَ آمَنُوا وَعَلَى
رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ وَالَّذِينَ يَجْتَنِبُونَ كَبَائِرَ
الْأَوْثَامِ وَالْفَوَاحِشِ وَإِذَا مَا غَضِبُوا هُمْ يَغْفِرُونَ
(عن: ۳۲-۳۵)
جہنمیں جو کچھ ملے وہ دنیا میں دینا پس دینے کا ہے اور جو اللہ
کے پاس ہے بہتر ہے اور زیادہ ہی دینے والا ان کے لئے
جو ایمان لائے اور اپنے رب پر بھروسہ کرتے ہیں۔ اور جو
بڑے بڑے گناہوں اور بے حیائیوں سے بچتے ہیں اور جب
غصہ آئے تو معاف کر دیتے ہیں۔
(نکول ایمان)

قرآن مجید فرقان حمید ایمان والوں، اللہ پر بھروسہ کرنے والوں، گناہوں اور بے حیائی
کے کاموں سے بچنے والوں، غصہ پینے والوں اور معاف کرنے والوں کے لیے جنت کی ابدی
نعمتوں کی خوشخبری سنا رہا ہے۔ نبی کریم ﷺ سے حضرت عبداللہ بن عمر رضی اللہ تعالیٰ عنہما نے
روایت کیا کہ:-

انه سئل رسول الله ﷺ ما يباعدني من
غضب الله عز وجل يا رسول الله ﷺ
قال لا تغضب
(مسند امام احمد صفحہ 175 جلد 2)
انہوں نے سوال کیا کہ کون سا ایسا عمل ہے جو مجھے
اللہ کی ناراضگی سے بچائے فرمایا غصہ نہ کرنا کہ۔

عن ابی الدرداء قال قال رسول
الله ﷺ دلتی علی عمل یا رسول ﷺ
یدخلن الجنة قال لا تغضب ولك الجنة
(الترغیب والترہیب صفحہ 300 جلد 3)
حضرت ابو الدرداء رضی اللہ عنہ سے مروی ہے کہ
ایک شخص نے عرض کی یا رسول اللہ ﷺ مجھے ایسا
عمل بتائیے جو مجھے جنت میں لے جائے فرمایا
غصہ نہ کر کے تیرے لئے جنت ہے۔

حضرت عبداللہ بن عباس رضی اللہ تعالیٰ عنہما سے روایت کیا گیا آپ ارشاد فرماتے ہیں:-
اصبر عند الغضب صبر والعفو عند الاستغفار
فاذا فعلوا عصمهم الله وخدع لهم عدوهم
(صحيح بخاری صفحہ 175 جلد 2)
صبر عند الغضب صبر والعفو عند الاستغفار
سلوک پر محاف کرنا جو ایسا کرے گا اللہ انہیں اپنے
عذاب سے محفوظ اور اس کے دشمنوں کو ہلاک
فرمائے گا۔

نبی کریم ﷺ نے غصہ کرنے سے منع فرمایا تو یقیناً غصہ کرنے کے بے شمار نقصانات
ہیں ان میں ایک بڑا نقصان یہ ہے کہ اگر دشمن موجود ہو تو غصہ کرنے سے دشمنی میں اضافہ ہوتا ہے
اور اگر دشمن نہ ہو تو غصہ کرنے سے نفرتیں پیدا ہو جاتی ہیں اور اگر کوئی شخص غصے پر قابو نہ کرے اور
برائی کا جواب اچھائی سے دے تو اس کی برکت سے بسا اوقات دشمنیاں ختم ہو جاتی ہیں۔
چنانچہ قرآن مجید میں ارشاد ہے:-

وَلَا تَسْتَوِ الْحَسَنَةُ وَلَا السَّيِّئَةُ ادْفَعْ بِالَّتِي
هِيَ أَخْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ
كَانَهُ وَلِيًّا وَحِيمٌ
(نکول ایمان)
نیک اور بدی برابر نہ ہو جائیں گی اسے سننے والے
برائی کو کھلائی سے ٹال دے گا وہ کہتے ہیں اور اس میں
دشمنی قبیح ایسا ہو جائے گا جیسا کہ گہرا دوست۔
(محجم سجدہ ۳۳-۳۴ پ ۲۳)

غصہ پینے اور غصے کو قابو نہ کرنے کے بے شمار برکتوں میں سے تین برکتیں ایک
حدیث پاک میں بیان کی گئیں حضرت عبداللہ بن عباس رضی اللہ تعالیٰ عنہما سے روایت ہے کہ نبی کریم
ﷺ نے فرمایا۔

ثلاث من كن فيه او اه الله في كفه
وستر عليه برحمة وادخله في محبته، من
اذا اعطى شكر و اذا قدر غفر و اذا
غضب فطر
(الترغيب والترهيب صفحہ 302 جلد 3)

تین چیزیں جس میں ہوں گی اللہ تعالیٰ اسے اپنی محافطت میں رکھے گا اور اپنی رحمت سے اس کی پروردگاری فرما کر اپنی محبت میں داخل فرمائے گا۔ ایک وہ جس پر کوئی اسان کرے تو شہید یا ادا کرے۔ دوسرا وہ جب اس پر قلم ہو بدلے کی قدرت کے کا وجود معاف کر دے۔ تیسرا وہ جو غصہ میں آئے تو خاموش ہو جائے۔

عن ابی ہریرۃ رضی اللہ تعالیٰ عنہ ان
رجل قال للنبی صلی اللہ تعالیٰ علیہ
وسلم او صنی قال لا تغضب فردد مرارا
قال لا تغضب
(صحيح بخاری، کتاب الادب باب المحذر من الغضب)

حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے مروی ہے بے شک ایک شخص نے نبی کریم ﷺ سے عرض کی کہ مجھے نصیحت فرمائیے حضور ﷺ نے ارشاد فرمایا تو غصہ نہ کیا کہ فرمایا اس نے بار بار یہ سوال کیا کہ مجھے نصیحت کیجئے: قال لا تغضب: بار بار آپ ﷺ نے یہی ارشاد فرمایا کہ تو غصہ نہ کیا کر۔

دوسری روایت میں راوی کا یہ قول بیان کیا گیا۔

ففسكت حين قال رسول الله ﷺ ما
قال فاذا الغضب يجمع الشر كله
(مسند امام احمد صفحہ 373 جلد 5)

جب نبی کریم ﷺ نے بار بار یہ فرمایا کہ تو غصہ نہ کر تو میں نے غور کیا تو اس میں اتنی چیزیں پر پہنچا کہ غصہ کرتا تمام برائیوں کی جڑ ہے۔

حضرت امام غزالی علیہ الرحمہ، حضرت امام جعفر بن محمد علیہ الرحمہ سے روایت کرتے ہیں کہ آپ نے فرمایا غصہ ہر برائی کی کچی (چائی) ہے۔

بعض روایت کے مطابق غصہ ایمان کو برباد کر دیتا جیسے ایلو شہد کو

غصہ کے چند ہلاکت خیز نقصانات

1- غصہ کی حالت میں کبھی زبان سے ایسا کلمہ نکل سکتا ہے جو ایمان کو برباد کر دے۔
یاد رکھیے! اگر کلمہ کفر زبان سے نکل جائے تو وہ شخص چاہے تہجد گزار ہو اسکی ساری نیکیاں برباد ہو جاتی ہیں جب تک توبہ کر کے ایمان نہ لائے تو کافر رہے گا اگر اسی حالت میں مر گیا تو ہمیشہ ہمیشہ جہنم میں جلتا رہے گا۔

2- غصے کی حالت میں بسا اوقات زبان سے طلاق جاری ہو جاتی ہے اور یہ مسئلہ ہم جانتے ہی ہیں کہ غصے میں طلاق دینے سے طلاق ہو جاتی ہے۔

3- غصے کی وجہ سے ماروھا قتل و غارتگری کے واقعات رونما ہوتے ہیں۔

4- والدین کی دل آزاری یہاں تک کہ غصے کے عالم میں وہ اپنے والدین کو ایسا ناراض کر دیتا ہے کہ ان کے دل سے بددعا نکل جاتی ہے اور اولاد کی دنیا اور آخرت دونوں برباد ہو جاتی ہے۔

5- غصے کے عالم میں انسان اپنے گھریلو سکون کو تباہ و برباد کر دیتا ہے۔

6- غصے کے عالم میں انسان ایسی عجیب و غریب حرکتیں کرتا ہے کہ عقل اور زبان اس کے قابو میں نہیں رہتی تو وہ لوگوں کی نگاہوں میں گر جاتا ہے، عزت سے محروم ہو جاتا ہے۔

7- غصے کی وجہ سے عداوتیں دشمنیاں پیدا ہوتی ہیں یہاں تک کہ وہ قریبی ساتھیوں سے محروم ہو جاتا ہے۔

اوپر گزری ہوئی حدیث پاک پر غور کیجئے نبی کریم ﷺ نے فرمایا کہ غصے سے بچو اور راوی فرماتے ہیں کہ غصے سے بچنے کا حکم اس لئے دیا کہ غصہ تمام برائیوں کی جڑ ہے۔

کیا غصہ ہر حال میں حرام ہے؟

یہاں ایک غلط فہمی کا ازالہ ہونا ضروری ہے کوئی یہ نہ سمجھے کہ غصہ ہر حال میں حرام ہے بعض صورتوں میں غصے کا اظہار کرنا جب شریعت کے دائرے میں ہو وہ نہ صرف جائز ہے بلکہ بسا اوقات اس کا اظہار واجب اور ضروری ہوتا ہے مثلاً جب لوگ شریعت کی نافرمانی کریں تو اس پر ناراضگی کا اظہار کرنا ضروری ہے جیسا کہ حضرت موسیٰ علیہ السلام کا طرل مگر ہم دیکھ سکتے ہیں کہ جب آپ علیہ السلام کو وہ طور پر مختلف ہوئے تو پیچھے قوم مجھڑے کی پوجا میں مشغول ہو گئی چنانچہ جب آپ واپس آئے تو انہیں شریک حرکتیں کرتے دیکھ کر انتہائی جلال اور غصے کی حالت میں آگئے ان کی اس کیفیت کو قرآن مجید نے اس طرح بیان فرمایا:-

وَلَمَّا جِئَ مَوْسَىٰ اٰیٰتًا وَقَوْمِهٖ غَضِبَانَ اَسِفًا
(اعراف: ۱۵۰-۹)

اور جب موسیٰ (علیہ السلام) اپنی قوم کی طرف پلٹے
حالت غصے میں افسوس کرتے ہوئے

سیدہ عائشہ صدیقہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا فرماتی ہیں کہ میں نے ایسا کبھی نہیں دیکھا کہ حضور ﷺ نے اپنی ذات کے لیے کسی پر غصہ کیا ہو لیکن جب کوئی شخص اللہ کی نافرمانی کرتا تو حضور ﷺ اس سے بہت ناراض ہوتے تھے۔

اللہ تعالیٰ نے نبی کریم ﷺ کو حکم فرمایا چنانچہ قرآن مجید فرقان مجید میں ارشاد ہے:-

يَا أَيُّهَا النَّبِيُّ جَاهِدِ الْكُفْرَ وَالْمُنَافِقِينَ وَاغْلُظْ
(تحريم: ۹-۸)

اے غیب بتانے والے (نبی) کافروں اور منافقوں
پر جہاد کرو ان پر سختی فرماؤ۔ (کنز الایمان)

معلوم ہوا کہ غصہ فی نفسہ برا نہیں ہے وہ غصہ ہمارے کہ جو ذاتی مفاد کے لئے ہو جس میں انسان نے قابو ہو جائے اور شریعت کے خلاف اقدامات اٹھائے۔ اس پوری تحریر میں جہاں بھی غصے کی مذمت ہے تو اس سے مراد نا جائز غصے کا اظہار کرنا ہے لیکن آج ہمارا حال کیا ہے جہاں ہمیں غصے اور ناراضگی کا اظہار کرنا چاہیے وہاں ہماری پیشانی پر لیں نہیں آتے اگر ہمارا پیغمبر مآز قضاہ

کردے اور جھوٹ بولے تو غصہ نہیں آتا اور دنیا کی خاطر صرف ٹک کچھ کم یا زیادہ ہو جائے تو غصے سے لال پیلے ہو جاتے ہیں۔ ہم جب سمجھ گئے کہ غصے کا نا جائز اظہار انسان کو دنیا اور آخرت میں تباہ و برباد کر دیتا ہے تو یہ بات بالکل واضح ہو گئی کہ غصے کو بالکل ختم کرنا مقصود نہیں بلکہ قابو میں رکھنا مقصود ہے اور غصے کو شریعت کا تابع بنانا مقصود ہے، جیسے آگ، کہ آگ کو ختم کرنا مقصود نہیں بلکہ آگ کے فوائد بھی ہیں آگ سے روشنی حاصل کی جاتی ہے، گرمی حاصل کی جاتی ہے، آگ بہت ساری چیزوں کے پکانے میں کام آتی ہے لیکن اصل مقصود ہے اس آگ کو قابو کرنا ہے اور اگر یہ آگ بے قابو ہو جائے تو پھر یہ پورے مکان کو دہکاو، گو گوام کو جلا دیتی ہے۔ یہی غصے کا ہے تو ان تمام باتوں سے معلوم ہوا نا جائز غصے کا قابو

بہت ضروری ہے تو یہ بات واضح ہوئی کہ جس طرح غصہ کا اظہار کرنا نا جائز ہے اگر ہم اسے قابو میں نہ رکھیں تو یہ آگ کی طرح ہمیں اور ہمارے ارد گرد کو جلا دے گا اسے قابو میں رکھنے کے لئے چند باتوں کو سمجھنا بہت ضروری ہے سب سے پہلے تو یہ سمجھئے کہ جب انسان کو غصہ آتا ہے تو انسانی عقل انسان کے قابو میں نہیں رہتی بلکہ شیطان کے ہاتھ میں آ جاتی ہے، شیطانی ہاتھوں میں انسان کھلونا بن جاتا ہے وہ مردود جس طرف چاہتا ہے بندہ اس طرف لٹکتا چلا جاتا ہے ایک بزرگ علیہ الرحمہ فرماتے ہیں کہ بے وقوفی اور نادانی کی اصل اور بڑا غصہ ہے۔

شیطان کا ایک خطرناک وار:-

ایک اللہ کے نیک بندے بہت زیادہ عبادت کرتے تھے شیطان نے بہت گمراہ کرنے کی کوشش کی لیکن شیطان کا نام ہر بار خرا کر شیطان انسانی صورت میں سامنے آ گیا اور کہا میں آپ سے دوستی کرنا چاہتا ہوں آپ نے فرمایا کیوں؟ کہنا لگا کہ میں آپ سے بہت متاثر ہوا ہوں آپ مجھ سے دوستی کر لیجئے واللہ اللہ کے نیک بندے تھے ہر معاملے میں قرآن و حدیث سے رہنمائی حاصل کرتے آپ نے فرمایا اللہ رب العالمین نے ارشاد فرمایا

إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُّبِينٌ: (ترجمہ) بے شک شیطان تمہارا کھلا دشمن ہے۔

میرا رب تجھے کھلا دشمن قرار دے اور میں تجھ سے دوستی کروں یہ کبھی نہیں ہو سکتا۔ تو اس نے کہا چلئے میں آپ کو اپنے چند وار تانا جا پھرتا ہوں جن کے ذریعے میں انسان کو گمراہ کرتا ہوں ان واروں میں سے جو سب سے خطرناک وار ہے وہ یہ ہے کہ میں انسان کو غصے میں مبتلا کر دیتا ہوں اور جب انسان کو غصہ آتا ہے اور وہ غصے میں ہے قابو ہو جاتا ہے تو میں اس کے اندر داخل ہو جاتا ہوں اور غصے کے عالم میں اس سے ایسا کہیں گے جیسے بچے گیند سے کھیل رہے ہوتے ہیں۔ امام غزالی علیہ الرحمہ کیا عبادت میں فرماتے ہیں غصہ ایک آگ ہے جو دل میں بھڑکتی ہے اور اس کا دھواں دماغ میں پھنپھتا ہے اور وہ عقل کو کالا اور تاریک کر دیتا ہے اور پھر عقل کا نہیں کر سکتی، کوئی اچھی بات سمجھ میں نہیں آتی اس کی مثال اس طرح ہے جیسے ایک غار ہو اور اس غار میں اتنا دھواں ہو جائے کہ کوئی جگہ دھوئیں سے خالی نہ رہے اور اتنا اندھیرا ہو جائے کہ اس دھوئیں کی وجہ سے اس غار میں کوئی چیز نظر نہ آئے اسی طرح غصے میں مبتلا ہو کر انسان عقل سے پیدل ہو جاتا ہے اور اسے کوئی چیز سمجھ میں نہیں آتی اور وہ ایسی ایسی حرکتیں کر دیتا ہے جو اس کی تباہی اور بربادی کا باعث بنتی ہیں جہاں جہاں ہم غصے کی خدمت کر رہے ہیں اور مراد اپنی ذات کے لئے غصہ کرنا اور غصے سے بے قابو ہو جانا ہے اگر غصہ شریعت کے عین مطابق ہو اور غصے میں کوئی شخص بے قابو نہ ہو اور وہ غصے میں بھی حق بات کہے تو یہ غصہ بُرا نہیں بلکہ اسلام کی ترویج و اشاعت کے لیے ہے۔ حضرت عبداللہ بن عمرو بن عاص رضی اللہ تعالیٰ عنہما آپ فرماتے ہیں کہ میں نبی کریم ﷺ کی زبان اقدس سے جو بھی سنتا ہے لکھ لیتا ہوں کسی نے کہا رسول اللہ ﷺ بشر ہیں کبھی آپ غصے میں ہوتے ہیں اور کبھی آپ غصے میں نہیں ہوتے تم ہر بات کو لکھ لیتے ہو تو میں نے یہ بات نبی کریم ﷺ کی خدمت میں عرض کی تو آقا نے دو جہاں ﷺ نے ارشاد فرمایا میرا غصہ اللہ کی رضا کے لیے ہوتا ہے اور میں غصے میں بھی حق اور سچ بات ہی کہتا ہوں۔ ان تمام باتوں سے پھر یہ بات واضح ہوئی کہ

غصہ جس کی خدمت ہے یہ وہ غصہ ہے جو ہم کرتے ہیں جو اپنی ذات کے لیے ہے اور پھر قابو سے باہر ہو کر ظلم زیادتی اور زبان سے اُلو لول کہنے لگتے ہیں غصہ کرنے والا اگر سوچے غصہ کرنے کا سبب کیا ہے تو ایک واضح بات ہے کہ ہم سے کوئی طاقت ور ہو تو اس کے سامنے ہم غصے کا اظہار نہیں کرتے اور ہمارے برابر ہو یا ہم سے کمزور ہو یا طاقت ور لیکن ہم اسے کمزور سمجھیں تو پھر ہم اس کے سامنے غصے کا اظہار کرتے ہیں غصہ کرنے والے کو سوچنا چاہیے کہ وہ جس پر غصہ کر رہا ہے ہم اس کے مالک نہیں ہیں، خالق نہیں ہیں، روزی ہم نے اس کو نہیں دی ہے، زندگی اور موت ہمارے قابو میں نہیں اسے زندگی ہم نے نہیں دی، ہم سب اللہ کے عاجز بندے ہیں ہم اپنے مالک حقیقی کی دن اور رات میں ہزاروں نافرمانیاں کرتے ہیں باوجود اس کے وہ سب کو درگزر فرماتا ہے اگر ایک قصور پر بھی سزا دے تو کہیں ہمارا ٹھکانہ نہ رہے حالانکہ ہم رب العالمین کی بادشاہت میں کوئی حصہ نہیں رکھتے یہ محض اس کا فضل ہے اس نے انعام کیا مگر پھر بھی ہم بندے ہو کر بندوں پر اس قدر غصہ کرتے ہیں کہ ڈرا کوئی بات ہماری طبیعت کے خلاف ہو، کوئی حرکت ہماری سمجھ میں نہ آئے تو ہم آپے سے باہر ہو جاتے ہیں یقیناً ہمیں اللہ تعالیٰ کے غضب سے ڈرنا چاہیے اور سوچنا چاہیے کہیں ایسا نہ ہو کہ جس پر ہم غصہ کر رہے ہیں اللہ رب العالمین اس مظلوم اور کمزور پر غصہ کرنے کی وجہ سے ہم سے ناراض ہو جائے کہیں ایسا نہ ہو ہم پر اللہ کا غضب نازل ہو جائے۔ آئیے اللہ تعالیٰ سے رحم کی التجا کرتے ہوئے ارادہ کریں کہ ہم غصہ پر قابو پائیں گے اور نا جائز غصہ نہیں کریں گے۔ اللہ تعالیٰ

قرآن پاک اور احادیث طیبہ کی روشنی میں ہم نے جان لیا کہ غصہ آخرت میں انتہائی نقصان کا باعث ہے اور یہ ایک حقیقت ہے کہ شریعت جس کام سے منع کرے اس میں اخروی نقصانات کے ساتھ ساتھ دنیوی نقصانات بھی ہوتے ہیں۔

غصہ اور میڈیکل سائنس :-

میڈیکل سائنس اس بات کو تسلیم کرتی ہے کہ بے شمار بیماریاں صرف صرف غصے کے بے جا اظہار سے پیدا ہوتی ہیں سائنسدانوں کی تحقیقات کو ایک رپورٹ میں پیش کیا گیا جس سے بخوبی اندازہ لگایا جاسکتا ہے کہ غصہ دنیاوی طور پر کتنا نقصان دہ ہے ایک رپورٹ میں کہا گیا :-

The greatest effects of anger is on the human sense wisdom acumen when someone become out of control in anger then sense thinking power and understanding ability will be failed.

یعنی غصے کا سب سے خطرناک اثر انسانی سمجھاس کی سوچ اور عقل پر پڑتا ہے یہاں تک کہ انسانی سوچ غصے میں قابو سے باہر ہو جاتی ہے جس کی وجہ سے سوچنے سمجھنے کی صلاحیتیں بالکل ناکام ہو جاتی ہیں۔

پھر کہا گیا :-

Anger create stress and stress releases fatty acid and glucose into the blood stream these may be converted into natural fats and cholesterol which deposit's on arterial wall these deposits create resistance to the blood flow through the arteries resulting the high blood pressure.

غصہ ذہنی دباؤ پیدا کرتا ہے جس سے خونی بہاؤ میں گلوکوز اور فٹی ایسڈ، نیچرل فیٹس میں تبدیل ہو جاتے ہیں جس سے کوئلرول بنتا ہے اور خون کی گلوں کی دیواروں پر جم کر خونی بہاؤ میں رکاوٹ پیدا کرتی ہیں تو رگوں سے خون گزرنے میں مشکلات پیدا ہوتی ہیں نتیجتاً یہ چیزیں بالائی بلڈ پریشر کا سبب بن جاتی ہیں۔

اس طرح اس ذہنی دباؤ کو ختم کرنے کے لیے انسانی سرگرمی کو شہرہ آلود بنایا گیا ہے اور پھر سرگرمی کو شہرہ آلود بنانے کی کوشش کی وجہ سے وہ مزید بیماریوں کا شکار ہوتا ہے، معاذ اللہ ثم معاذ اللہ بعض لوگ شراب الکحل نشے کی طرف چلے جاتے ہیں وہ حرام ہونے کے ساتھ ساتھ جسمانی صحت کے لئے بھی نقصان دہ ہے۔ ایک رپورٹ کے مطابق گردے (Kidney) کے اوپر خون کی ایک

رگ ہے جس کا نام (Renal Artery) ہے اس کے پاس ایک غدد ہے جسے سائنسی اصطلاح میں (Adrenalin hormones) کہتے ہیں تو جب انسان غصے میں ہوتا ہے تو یہ ہارمون تیزی کے ساتھ خارج ہوتے ہیں اس سے دل کی دھڑکن بہت زیادہ بڑھ جاتی ہے اور جسم بے قابو ہونے لگتا ہے، سانس پھولنے لگتی ہے، چہرہ اور آنکھیں سرخ ہو جاتی ہیں، اور منہ سے لہذا وقت جھاگ نکلنے لگتے ہیں۔

ایک دوسری رپورٹ میں کہا گیا :-

Anger has serious physical and psychological effects on the body along with heart disease.

غصہ بہت ہی زیادہ سنگین اور شدید جسمانی و نفسیاتی بُرے اثرات انسانی جسم پر طاری کرتا ہے نیز دل کی بیماریوں کا بھی سبب بنتا ہے۔

اس رپورٹ میں مزید کہا گیا کہ

Anger can also cause muscular, respiratory, skin problem, sexual problem, gastro intestinal and eating disorder and chemical dependence.

غصہ کے باعث پھول اور جوڑوں کے درد، سانس کی بیماری، چہرے اور جلد کے مسائل پیدا ہونے کے ساتھ ساتھ پیٹ اور نظام ہضم خراب ہو جاتا ہے۔ اسی طرح عضلات آدمی جیسی طور پر بھی بیمار ہوتا ہے نیز اس کی صحت کا دار مدار صرف دواؤں پر ہی رہتا ہے۔

دل کی بیماری ہائی بلڈ پریشر کے علاوہ غصہ کرنے سے اور بہت ہی بیماریاں پیدا ہوتی ہیں جس میں سے ایک بیماری ہے پھول اور جوڑوں کا درد، جوڑوں کا درد، سانس کی بیماری، چہرے اور جلد کے مسائل پیدا ہوتے ہیں خصوصاً غصہ کرنے والے کا چہرہ جو اکثر غصے کا اظہار کرتا رہتا ہے قدرتی حسن سے محروم ہو جاتا ہے اور اس رپورٹ میں کہا گیا کہ لوگ غصے کا اکثر شکار رہتے ہیں وہ جیسی بیماریوں کا شکار ہو جاتے ہیں، پیٹ کی بیماریاں ہمیشہ رہتی ہیں، نکلے ہضم خراب ہو جاتا ہے۔ اور پھر خرمیں کہا گیا (Chemical Dependence) اس کا دار مدار دواؤں پر ہوتا ہے اور وہ مختلف اوقات میں مختلف دوائیں کھاتا رہتا ہے گویا کہ وہ ایک اذیت ناک زندگی گزارتا ہے۔

تارتھ کیرولینا میں غصہ پر قابو پانے والے اور نہ پانے والوں پر ایک تحقیق کے ذریعے ثابت کیا گیا کہ:-

There are three times greater chances of heart attack to those who become out of control in anger.

یعنی جولوگ غصے میں بے قابو ہو جاتے ہیں وہ تین گناہ زیادہ دل کے دورے کا چانس رکھتے ہیں۔

مزید اس رپورٹ میں کہا گیا کہ:-

There are 40% chances of heart disease before 60 years age to those who become anger frequently.

جولوگ غصے میں اکثر جھلا رہتے ہیں تو ساٹھ برس کی عمر سے پہلے ان کے دل کی بیماریوں میں جھلا ہونے کا 40% فیصد ہیں۔

Studies of patient have shown that anger increase stomach acidity and ulcer.

مریضوں پر ایک تحقیق کی گئی اور اس سے یہ بات ثابت ہوئی کہ غصہ معدے میں تیزابیت پیدا کرتا ہے اور اسر معدے کی تیزابیت زیادہ ہونے کی وجہ سے پیدا ہوتا ہے۔

ان تمام باتوں سے واضح ہوا کہ غصہ آخرت تو تباہ کرتا ہی ہے لیکن ساتھ ساتھ دنیا بھی برباد کر کے رکھ دیتا ہے کیونکہ جب انسان جسمانی راحت و سکون اور صحت ہی نہ پائے تو زندگی کیسے خوش و خرم گزرے گی لہذا سمجھنا چاہیے کہ غصہ کرنے والا درحقیقت کسی اور کام نہیں بلکہ خود اپنا نقصان کر رہا ہے شیطان ہمارا دشمن ہے وہ غصے کی برائی ہمارے ذہنوں سے دور کرتا ہے اور اچھے اچھے نام غصے کو دیتا ہے کبھی اسے بہادری کہتا ہے، کبھی اسے جرأت کا نام دیتا ہے، کبھی بہت و جواں مردی کا نام دیتا ہے حالانکہ غصہ کرتا بہادری کی علامت نہیں بلکہ یہ کمزور اعصاب کی علامت ہے اگر غصہ جواں مرد کی علامت و نشان ہو تا تو عورتیں، بچے، بوڑھے، بیمار غصے سے دور رہتے حالانکہ عورتیں بچے بوڑھے بیمار جلد غصے میں آ جاتے ہیں کیوں کہ ان کے اعصاب کمزور ہوتے ہیں پس یہ معلوم ہوا کہ غصہ جواں مردی اور بہادری کی علامت نہیں ہے۔ چنانچہ ابن ماجہ میں

حضرت عبداللہ بن عمر رضی اللہ تعالیٰ عنہما سے روایت کیا گیا:-

قال رسول اللہ ﷺ ما من جرات اعظم عند اللہ من جرات غیظ قطمہا عبدہا وجہ اللہ

رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا اللہ کے نزدیک تمام گھونٹوں میں سب سے زیادہ بڑی گھونٹ غصے کو پینا ہے یہ وہ گھونٹ ہے کہ بندہ اس غصے کے گھونٹ کو پی جاتا ہے اللہ کی رضا کے لیے تو اللہ کی بارگاہ میں یہ سب سے بڑا گھونٹ ہے۔

(ابن ماجہ کتاب اللعذاب 18)

اسی طرح ابو داؤد و ترمذی و ابن ماجہ روایت کرتے ہیں:-

عن معاذ ابن انس ان رسول اللہ ﷺ قال من کظم غیظ وهو قادر علی ابن یفذه دعاء اللہ سبحان علی رؤس الخلائق حتی یخیره من الحور و ادخل الجنة

حضرت معاذ بن انس رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے مروی ہے رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا جو کوئی غصہ پی لے اور اس کا تاج تزا اٹھار نہ کرے یا وجود یہ کہ وہ بدلہ لینے پر قادر ہو اللہ رب العالمین کل بروز قیامت تمام مخلوق کے سامنے اسے بلائے گا اور فرمائے کہ جس عورت کو تو چنتا چاہے پسند کرتا چاہے اسے پسند کر اور جنت میں داخل ہو جائے۔

(ابو داؤد کتاب الادب باب 3)

حضرت انس رضی اللہ تعالیٰ عنہ روایت کرتے ہیں:-

قال رسول اللہ ﷺ من دفع غضبه دفع اللہ عنه عذابه ومن حفظ لسانہ ستر اللہ عورته

رسول اللہ ﷺ نے فرمایا جو اپنے غصے کو دور کرے گا اللہ تعالیٰ اس سے اپنا عذاب دور کرے گا اور جو کوئی اپنی زبان کی حفاظت کرے گا اللہ تعالیٰ اس کے عیبوں کی پردہ پوشی کرے گا۔

ان روایات سے یہ بات واضح ہوئی کہ جب ہم غصے کا گھونٹ پی کر اس کو قابو میں رکھنے کی کوشش کریں اور اس میں صرف اور صرف اللہ کی رضا مقصود ہو تو ان شاء اللہ تعالیٰ ہم زیادہ ثواب کے مستحق ہوں گے اور یہ عمل ایسا مقبول عمل ہوگا کہ جنت میں جانے کا سبب بن جائے گا۔

جہنم کا ایک دروازہ:-

حدیث پاک میں فرمایا گیا جہنم کا ایک دروازہ ایسا ہے اس سے وہی شخص داخل ہوگا جو شریعت کے خلاف غصے میں مبتلا ہوتا ہوگا۔

حضرت فضیل بن عیاض، حضرت سفیان ثوری اور دیگر بزرگانِ دین علیہم الرحمہ متفق ہیں کہ غصہ برداشت کرنا سب سے بہتر کام ہے۔

شیطان غصے کو جو اس مردی اور ہمت کا نام دے کر انسان کو عقل سے پھیل کر دیتا ہے اور بے جا غصہ کرنے والا اپنے آپ کو ہوشیار تصور کرتا ہے حالانکہ اس کی کیفیت ایک پاگل جیسی ہوتی ہیں ویسے کوئی اپنے آپ کو پاگل کہلانا پسند نہیں کرتا لیکن اپنی حرکتوں پر غور کرے تو فیصلہ کرنا آسان ہوگا مثلاً غصے کے عالم میں وہ کسی حرکتیں کرتا ہے سانس پھول رہی ہے، منہ سے جھگ نکل رہا ہے آنکھیں سرخ ہو رہی ہیں، کبھی برتن اٹھا کر پٹخ رہا ہے، کبھی بچوں کو مار رہا ہے، کبھی اپنا سر دیوار پر مار رہا ہے، کبھی اپنے کپڑے پھاڑ رہا ہے درحقیقت غصہ عقل کا دشمن ہے وہ انسان کو پاگل پن میں مبتلا کر دیتا ہے جب بھی غصہ آنے لگے تو یہ تصور کریں کیا میں پاگل بننا پسند کرتا ہوں۔

اس کے علاوہ غصے کی یہ بھی نقصانات ہیں کہ غصے کی وجہ سے انسان کینہ، بغض، عداوت، نفیبت اور جھلی میں مبتلا ہو جاتا ہے خاص طور پر جس شخص سے انسان انتقام نہ لے سکے تو دل کے اندر اس کے لیے نفرت پیدا ہو جاتی ہے، حسد آ جاتا ہے اگر وہ غصے کا اظہار اس کے سامنے نہیں کر سکتا تو پیچھے پیچھے نفیبت اور جھلی میں مبتلا ہو جاتا ہے، بہتان اور الزام تراشی میں مبتلا ہو جاتا ہے۔

غصہ پیدا ہونے کے اسباب:-

غصہ پیدا ہونے کے چند اسباب ہیں:-

﴿.....غور و تکبر:-

جب انسان اپنے آپ کو بڑا سمجھنے لگتا ہے تو بات بات پر اسے غصہ آتا ہے اور وہ یہ خیال کرتا ہے کہ میری تو تین ہوگئی سامنے والے کو وہ حقیر سمجھتا ہے اس لیے غصے کا اظہار کرتا ہے غصے سے بچنے کے لیے اپنے آپ کو غور اور تکبر سے بچانے کی اشد ضرورت ہے۔

﴿.....بے جا ہنسی مذاق:-

جب ہنسی اور مذاق کا ماحول ہوتا ہے تو انسان بسا اوقات خود تو کسی کا مذاق اڑا لیتا ہے مگر جب اُس کا مذاق اڑایا جاتا ہے تو وہ برداشت نہیں کر پاتا جس کی وجہ سے بھی غصہ آتا ہے۔

﴿.....عیب جوئی:-

کسی کے عیوب کو بیان کیا جائے یا کسی کی ملامت کی جائے تو سامنے سے رد عمل ملتا ہے چنانچہ د رکھنا چاہیے جب سامنے والا اس کے عیب بیان کرے گا یا اسے ملامت کرے گا تو عدم برداشت کی بنا پر غصے کا شکار ہو جائے گا۔

﴿.....حرص مال و جاہ:-

مال اور عزت کی لالچ بھی غصے میں مبتلا کر دیتی ہے جب کوئی اپنی عزت و مال کا نقصان دیکھتا ہے تو بہت زیادہ غصے کا شکار ہونے لگتا ہے۔

﴿.....خوف رسوائی:-

جس موقع پر بڑے بڑے تحمل حراز بھی غصہ کا شکار ہو جاتے ہیں وہ ہے سب کے سامنے رسوائی، یہ ایک ایسا سبب ہے کہ اُس وقت اللہ رب العالمین جسے محفوظ کرے وہی غصے کے

ناجائز اظہار سے بچ سکتا ہے چنانچہ جب سب کے سامنے رسوائی ہو جانے کا خوف ہو تو خیال کرے کہ غصے کا اظہار کرنے سے مزید رسوائی ہوگی لہذا خاموشی میں ہی بہتری ہے۔

﴿..... جبے جاتے حریف و خوشامد:۔

ایسے دوستوں کا ارادہ کرنا جو اس کے غصیلے پن کو بہادری جرأت اور غیرت کا نام دیں حالانکہ آپ یہ بات جانتے ہیں کہ یہ بہادری نہیں بلکہ یہ تو درودوں کا کام ہے۔

﴿..... رعب قائم کرنے کے لیے

بعض نادان یہ سمجھتے ہیں کہ گھر میں رعب ضروری ہے اور رعب کے لیے وہ غصے کا اظہار بیوی بچوں پر کرتے ہیں باہر تو نرمی اور اخلاق کا پیکر نظر آتے ہیں حالانکہ حقیقی نرمی کے سب سے زیادہ مستحق بیوی بچے تو ہوتے ہیں اور یوں اپنی دوغلی کیفیت کے باعث وہ غصہ کی زد میں رہتا ہے۔

غصے سے کیسے بچا جائے؟۔

یہ ہیں وہ اسباب جن کی وجہ سے انسان غصے کا شکار ہوتا ہے چنانچہ غصے سے بچنے کے لیے ان اسباب کو ختم کیا جانا بہت ضروری ہے۔ امام غزالی علیہ الرحمہ ارشاد فرماتے ہیں کہ غصے کا ناجائز اظہار حرام ہے اور اس کا علاج کرنا اس لئے ضروری ہے کہ اکثر لوگ غصے ہی کی وجہ سے جہنم میں جا سکتے گے۔ غصے سے بہت سی خرابیاں پیدا ہوتی ہیں لہذا غصے کا علاج کرنے کے چند طریقے آخر میں عرض کیے جاتے ہیں انتہائی توجہ سے پڑھیں:-

[۱]..... سب سے پہلا طریقہ یہ ہے کہ جب انسان پر غصہ طاری ہو تو وہ یہ تصور قائم کرے کہ میرے غصے میں بے قابو ہونے پر اگر اللہ تعالیٰ ناراض ہو گیا تو قیامت کے دن جلا فرمائے گا اور اللہ کو مجھ پر اس سے زیادہ قدرت حاصل ہے جو مجھے دوسروں پر حاصل ہے تو اللہ کے غضب سے ڈر کر غصے پر کنٹرول کرے۔

[۲]..... قرآن وحدیث اور جدید سائنس کی روشنی میں بار بار غصے کے نقصانات کو ذہرائے اور اپنی اس عادت کو بُرا سمجھے اور اس عادت کو دور کرنے کی کوشش کرے مثلاً یہی کتاب یا اس عنوان پر اسی ”کیسٹ ہی ڈی“ کو وقتاً فوقتاً سن لیا کرے۔

[۳]..... بعض احمق غصے کے ناجائز اظہار کو عیب تسلیم ہی نہیں کرتے یہ بات یاد رکھیں ایسوں کا علاج بہت مشکل ہوتا ہے غصہ عقل کا دشمن ہے لہذا انسان اس کی وجہ سے عقل سے اس قدر دور ہو جاتا ہے کہ وہ اس عیب کو عیب بھی نہیں سمجھتا۔ تو اسے چاہیے کہ وہ اس بات کو تسلیم کرے کہ غصے سے بچنے سے اور اسے قابو میں رکھنے سے اللہ تعالیٰ کا کرم ہوتا ہے اور اس کی رحمت کی بارشیں ہوتی ہیں جب وہ یہ تصور کا قائم کرے گا تو ان شاء اللہ تعالیٰ غصے پر اس کی گرفت مضبوط ہو جائے گی۔

[۴]..... امام ابو داؤد علیہ الرحمہ اپنی کتاب سنن ابوداؤد شریف میں فرماتے ہیں نبی کریم ﷺ نے ارشاد فرمایا کہ کوئی غصے کے عالم میں کھڑا ہو: فلیجلس: تو چاہیے کہ وہ بیٹھ جائے یعنی وہ اپنی حالت کو بدل دے حالت کو بدلنے سے، جگہ بدلنے سے غصے کی کیفیات کم ہو جائیں ہیں اسی طرح غصے کے عالم میں ہو تو وضو کر لے۔

[۵]..... حضرت عمر رضی اللہ تعالیٰ عنہ فرماتے ہیں کہ غصے کی تیزی کے وقت ناک میں پانی چڑھائے تو اس طرح کرنے سے بھی غصہ دور ہو جاتا ہے۔

[۶]..... شدید غصے کا عالم ہو تو سجدہ کرے، منہ خاک پر رکھے، رخسار زمین پر رکھے، زمین پر لیٹ جائے تو ان شاء اللہ اس کا غصہ جو شدت اختیار کر گیا ہے وہ کم ہو جائے گی۔

[۷]..... کسی کے ذلیل و رسوا کرنے پر شدید غصہ آئے تو اس حدیث پاک کو یاد کرے جو ابوداؤد میں کتاب الادب باب ۴۱ میں ہے کہ حضرت صدیق اکبر رضی اللہ تعالیٰ عنہ کو جب کسی نے بُرا کہا اور آپ خاموش رہے نبی کریم ﷺ جلواہر فرورہیں اور کافی دیر تک آپ سنتے رہے اور جب آپ نے جواب دینے کے لئے زبان مبارک کو کھولا تو نبی کریم ﷺ اٹھ کر جانے لگے صدیق اکبر رضی

اللہ تعالیٰ عز نے پوچھا یا رسول اللہ ﷺ جب تک وہ مجھے برا کہتا رہا آپ جلوہ افروز رہے اور جب میں نے اس کی باتوں کا جواب دینا شروع کیا آپ کھڑے کیوں ہو گئے؟ ارشاد فرمایا:

نزل ملک من السماء یکنیہو بها
قال لک فلما ان تصرت ذهب
الملک وقعد الشیطان فلم اکن
لاجلس
(ابوداؤد کتاب الادب)

مراد یہ ہے کہ انسان ایسے مواقع پر یہ تصور کر لے کہ میں خاموش رہتا ہوں تو میری طرف سے فرشتہ جواب دے گا اور اللہ کی رحمت کا نزول ہوگا اور اللہ تعالیٰ مجھے عزت اور بلندی عطا فرمائے گا۔

[۸]..... دل جب کسی امر عظیم میں مشغول ہوتا ہے تو ایسے موقعوں پر بھی غصہ دب جاتا ہے جب انسان کسی فکر میں ہوتا ہے وہ ایسی باتوں پر توجہ نہیں دیتا ایسے موقع پر غصہ چھپ جاتا ہے انسان کو چاہیے کہ وہ فکر آخرت اپنے اوپر طاری کرے ایسے کئی واقعات ہیں انسان اپنے اوپر یہ سوچ قائم کر لے کہ مجھ میں ہزاروں بُرائیاں ہیں اس شخص نے تو میرے چند عیب بیان کیے اگر یہ میرے سارے عیب جان لیتا تو میری کس قدر رسوائی ہوتی اللہ رب العالمین کی بارگاہ میں دعا کرے اے اللہ جو عیب اس نے میرے بیان کیے اگر وہ مجھ میں ہیں تو وہ دور کر دے اور جو اسے نہیں معلوم تو اسے بھی دور کر دے اور ہر وقت یہی فکر طاری ہوگا ش میں جہنم کی آگ سے بچ جاؤں تو پھر ایسی باتوں کو انسان اپنے ذہن پر سوار نہیں کرے گا اور غصے کا ناجائز اظہار یہ محفوظ رہے گا۔

[۹]..... انسان یہ تصور کرے جب بندہ غصہ نہیں کرتا تو اس سے اللہ تعالیٰ خوش ہوتا ہے۔

[۱۰]..... وہ غور کرے اور سوچے کہ غصہ نہ کرنے کے کتنے فوائد ہیں اگر وہ غصہ کرے گا تو دوسرا بھی غصہ کرے گا اور ہو سکتا ہے کہ غصے میں لڑائی شروع ہو جائے اور مجھے نقصان زیادہ پہنچ جائے کیوں کہ کبھی بھی دشمن کو حقیر یا کمزور نہیں سمجھنا چاہیے تو ہو سکتا ہے کہ میں غصے میں ایسا کہہ دوں جس کی وجہ سے وہ مجھ سے بدلہ لے لے۔

[۱۱]..... اسی طرح یہ تصور کرے کہ غصے کی حالت میں شکل کیسی بگڑ جاتی ہے میں بالکل کارئوں لگوں گا اور جو بھی دیکھے گا میں اس کے سامنے ذلیل و رسوا ہو جاؤں گا تو میرا رعب اور میرا وقار غصہ کرنے کی وجہ سے جاتا رہے گا۔

[۱۲]..... جب غصے کی حالت ہو تو ایک مرتبہ: اعوذ با اللہ من الشطن الرجیم : اور ایک مرتبہ: لا حول ولا قوۃ الا باللہ العلی العظیم: پڑھ لے اسی طرح ہر نماز کے بعد سات بار نہو اللہ الرجیم: پڑھنے کی عادت ڈالے، وضو کرتے ہوئے بیا قادن: کا ورد کرے ان شاء اللہ تعالیٰ ناجائز غصہ کرنے کی عادت نکل جائے گی اور فجر کی نماز کے بعد گیارہ بار

: اعوذ با اللہ من الشطن الرجیم: اور گیارہ بار سورۃ اخلاص پڑھنے کا عادی ہوگا شیطان پورے دن اس سے گناہ نہیں کروا سکتا جب تک کہ وہ شخص خود نہ کرے جب شیطان کا حملہ ناکام رہے گا تو ان شاء اللہ وہ غصے سے محفوظ رہے گا۔ اسی طرح گیارہ بار: یا وَدُودُ : کا ورد کرے کہ پانی پر دم کرے کہ لپٹی لپٹی کرے ان شاء اللہ تعالیٰ غصہ قابو میں رہے گا۔

[۱۳]..... یوں تو ناخن کاٹنا جمعہ کے دن سنت مبارکہ ہے لیکن ہیر کے دن ناخن کاٹنے کو علماء نے بیان کیا کہ اس سے غصہ دور ہو جاتا ہے ۔

[۱۴]..... جو شخص یہ سمجھتا ہو سب کچھ جاننے کے باوجود جب مجھے غصہ آتا ہے تو میں اپنے آپ کو یا کسی اور کو نقصان پہنچا دیتا ہوں اور وہ غصے کے اس عمل سے نجات پانا چاہتا ہو تو صبح سورج نکلنے سے پہلے پانی پر آتا لیس بار: بِنَا وَذُوْذُ: پڑھ کر دم کرے اور نہار منہ وہ پانی پی لے یا جو شخص غصے کا عادی ہو اسے پلا دیا جائے اور اگر وہ پینے میں شگ کرتے ہوں تو دم کیا ہو پانی اس کے استعمال ہونے والے پانی میں ملا کر دیں اور چالیس روز تک یہ عمل کرتے رہیں ان شاء اللہ اس بیماری سے نجات مل جائے گی۔

غصہ ختم کرنے کی ایک دعا

اُم المؤمنین حضرت سیدہ عائشہ صدیقہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا کو غصہ آتا تو حضور اکرم ﷺ ان کی ناک پکڑ کر فرماتے اے عائشہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا یہ دعا پڑھو۔“

اَللّٰهُمَّ رَبَّ النَّبِيِّ مُحَمَّدٍ اَغْفِرْ لِيْ ذَنْبِيْ وَاَذْهَبْ غَيْظَ قَلْبِيْ وَاَجِرْنِيْ مِنْ مُّضْلَلَاتِ الْفِتَنِ۔ (یہ کہنا بھی سنت میں داخل ہے)

خلاصہ کلام یہ ہوا کہ غصہ شیطان کا کامیاب ترین وار ہے ہمیں چاہیے کہ ہم ایسی روحانی مخلوقوں میں شریک ہوں اور اچھے ماحول اور قرآن و حدیث کے نور سے منور ہوتے رہیں تاکہ بُرائی کو بُرائی سمجھیں اور اس کے علاج کی فکر کریں۔